COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto,

Tel:

0034 91 661 02 10

Fax: 0034 91 661 98 32
E-mail: serviciotecnico@bahnli.com

Cuando si disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (WLEVEL28840)
- el NOMBRE del producto (el entrenador elíptico BOOMERANG™ 850)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO y DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la página 14)

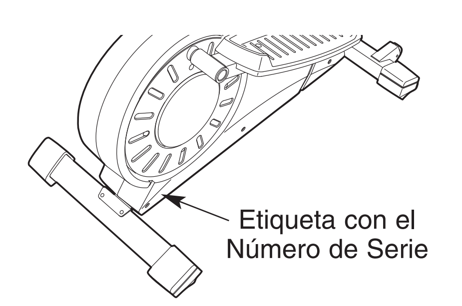
Fabricado en China para ICON Health & Fitness, Inc.

Nº de Parte 211892 R0604A

Impresso en China © 2004 ICON IP, Inc.

Boomerang

Nº de Modelo WLEVEL28840
Nº de Serie ___________________



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tienes preguntas, o si hay piezas faltando o dañadas, por favor llame:

0034 91 661 02 10

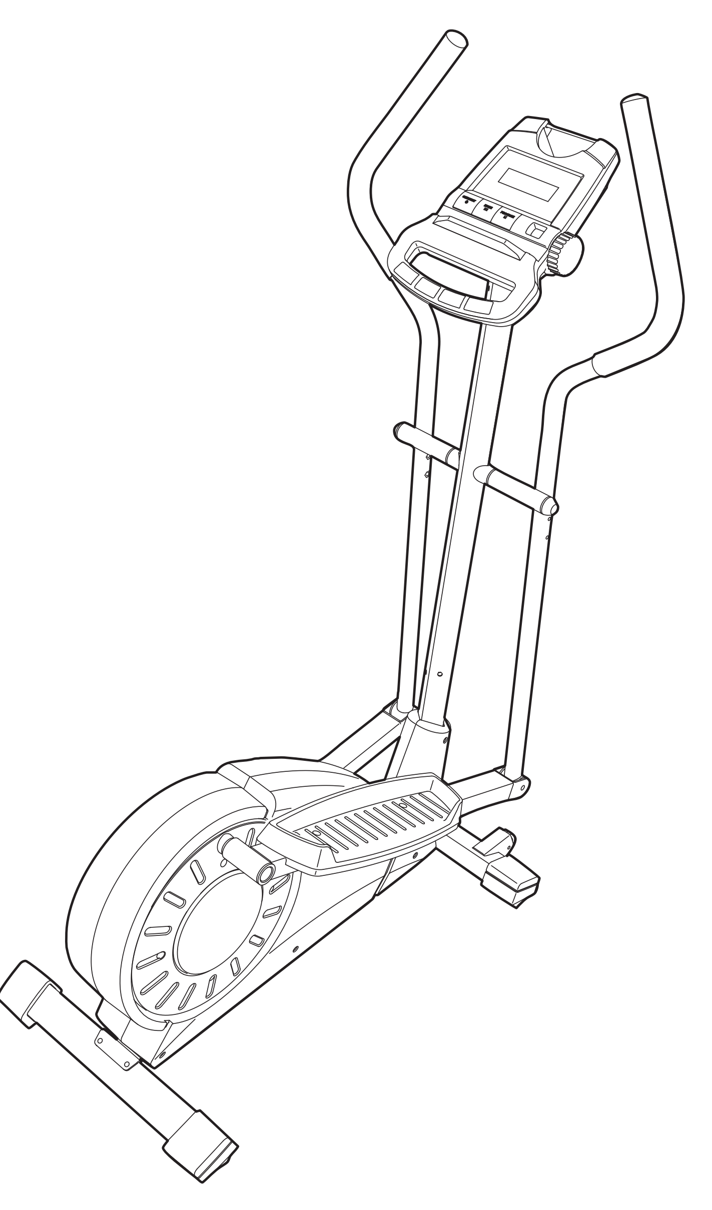
Fax: 0034 91 661 98 32

E-mail:
serviciotecnico@bahnli.com

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.





MANUAL DEL USUARIO

Boomerang



CONTENIDO

DIBUJO DE PIEZAS—Nº de Modelo WLEVEL28840

R0604A

LISTA DE PIEZAS—Nº de Modelo WLEVEL28840

R0604A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Marco	38	10	Contratuerca de Nylon de M8
2	1	Montante Vertical	39	2	Arandela del Volante
3	1	Protector Lateral Izquierdo	40	2	Juego del Pernos del Brazo del Pedal
4	1	Protector Lateral Derecho			
5	2	Brazo de la Baranda	41	1	Tornillo de Cabeza Plana de M8 x 22mm
6	1	Baranda Izquierda			
7	1	Montaje del Estable	42	24	Tornillo de M4 x 16mm
8	1	Baranda Derecha	44	1	Cable Superior
9	2	Arandela de M6	45	1	Tornillo Botón de M8 x 25mm
10	1	Estabilizador Delantero	46	2	Tapa de la Baranda
11	1	Brazo del Pedal Izquierdo	47	2	Espaciador de la Baranda
12	1	Brazo del Pedal Derecho	48	4	Arandela de M8
13	2	Pedal	49	4	Forro de Cojinete de la Baranda Pequeño
14	2	Tapa del Eje			
15	2	Disco del Pedal	50	4	Perno Botón de M8 x 38mm
16	2	Barra Cruzada del Disco	51	8	Tornillo Botón de M6 x 35mm
17	1	Volante	52	1	Resorte
18	1	Imán en “C”	53	1	Cable/Interruptor de Lengüeta
19	1	Correa de Manejo	54	1	Abrazadera del Cable
20	2	Perno de M6 x 16mm	55	1	Cable Inferior
21	4	Tapa de Extremo	56	2	Tornillo de M4 x 25mm
22	2	Tornillo con Nylon de M10 x 25mm	57	1	Perno de Cabeza Plana de M10
23	1	Consola	58	1	Imán
24	2	Mango	59	6	Arandela Dividida de M8
25	2	Forro Largo de Cojinete del Brazo del Pedal	60	4	Forro de Cojinete Grande del Brazo de la Baranda
26	1	Sujetador de Resistencia	61	2	Perno Hexagonal de 5/16” x 25.4mm
27	6	Contratuerca de Nylon de M6	62	1	Perno Botón de M10 x 60mm
28	1	Estabilizador Trasero	63	1	Sujetador de la Consola
29	2	Cojinete del Volante	64	1	Tuerca de M6
30	2	Anillo Grande	65	2	Perno de M6 x 40mm
31	2	Cojinete Grande	66	2	Espaciador
32	1	Eje del Pedal	67	1	Perno de M6 x 38mm
33	4	Contratuerca de Nylon de M10	68	6	Tornillo Botón de M8 x 19mm
34	4	Perno Botón de M8 x 53mm	69	2	Rueda
35	2	Arandela de M10	#	3	Llave “L”
36	4	Perno de Cabeza Plana de M6 x 48mm	#	1	Grasa
			#	1	Manual del Usuario
37	2	Forro de Cojinete del Brazo del Pedal			

Nota: # Indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el entrenador elíptico lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Lea todas las precauciones en este manual antes de usar el entrenador elíptico. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios estén informados sobre todas las precauciones necesarias.**

3. **Coloque el entrenador elíptico en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo.**

4. **Inspeccione y apriete debidamente todas las partes en forma regular. Reemplace todas las partes deterioradas inmediatamente.**

5. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del entrenador elíptico a todo momento.**

6. **El entrenador elíptico deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 115 kgs o menos.**

7. **Use ropa apropiada cuando utilice el entrenador elíptico. Siempre use zapatos deportivos para proteger sus pies.**

8. **Siempre sostenga los brazos superiores cuando esté montando o desmontando el entrenador elíptico.**

9. **Mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando el entrenador elíptico. No se debe colocar la espalda en posición de arco.**

10. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor de pulso es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general del ritmo cardíaco.**

11. **Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**

12. **Cuando para de hacer sus ejercicios, permita que los pedales lentamente se paren.**

13. **Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.**

14. **Una colcomanía de advertencia se ha colcado en el entrenador elíptico en el lugare indicado abajo. Si la calcomanía se pierde, o si no está legible, por favor llame nuestro Departamento de Servicio al Cliente para ordenar una reposición gratis de la calcomanía (vea la contraportada de éste manual). Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.**



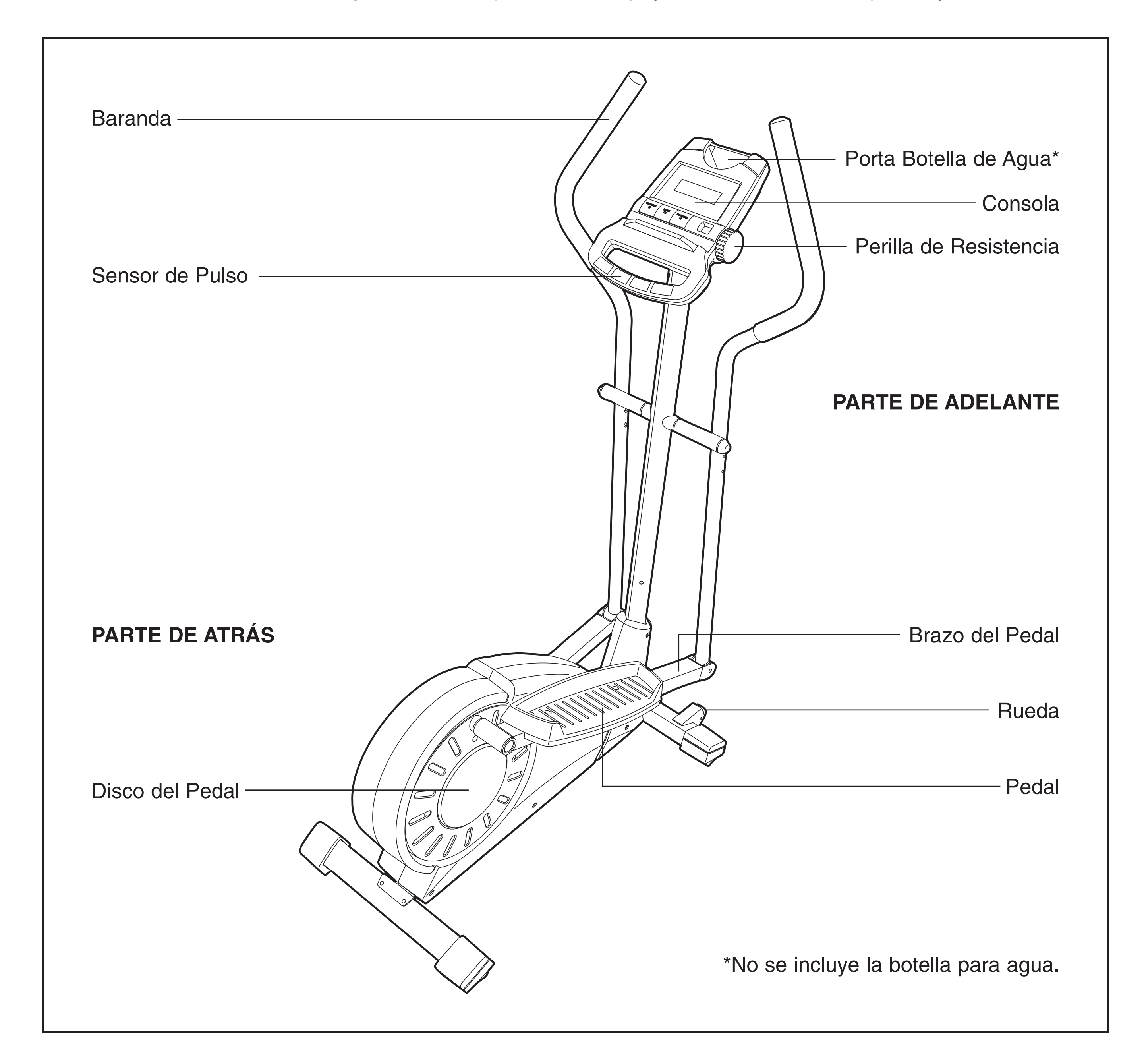
⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Felicidades por haber seleccionado el entrenador elíptico BOOMERANG 850. El entrenador elíptico BOOMERANG 850 es un ejercitador increíblemente suave que mueve sus pies de una manera elíptica y natural, disminuyendo el impacto en sus rodillas y tobillos. Y el único BOOMERANG 850 ofrece resistencia adjustable y una consola fácil para usar para ayudarle obtener lo máximo de su ejercicio.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si tiene preguntas adicionales, por favor llame nuestro Departamento de Servicio al Cliente al **0034 91 661 02 10**. Para ayudarnos a asistirle, por favor anote el número de modelo del producto y el número de serie antes de llamar. El número del modelo es WLEVEL28840. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada al entrenador elíptico (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres



GUÍAS DE EJERCICIO FíSICO

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde que una nutrición adecuada y el descanso apropiado son esenciales para obtener los mejores resultados.

⚠ AVISO:

- **Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas previos de salud.**
- **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.**

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la llave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado puede ser encontrado al usar su ritmo cardíaco como una guía. El gráfico que se muestra abajo enseña algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa, quemar lo máximo de grasa y ejercicios aeróbicos.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el nivel de ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad en la parte inferior de la tabla (las edades están rondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números arriba de su edad. Los tres números son su "zona de entrenamiento." El número más bajo es el ritmo cardíaco que se recomienda para quemar grasa, el número en medio es el ritmo cardíaco que se recomienda para quemar grasa a un nivel máximo, y el número superior es el ritmo cardíaco que se recomienda para ejercicio aeróbico.

Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa *calorías de los hidratos de carbono* que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar *calorías de grasa* almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté entre el número más bajo y el número en medio en su zona de entrenamiento mientras que usted hace ejercicios.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es de fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe de ser "aeróbico". Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos de tiempos alargados. Esto aumenta la demanda en el corazón para bombear la sangre a los músculos, y en los pulmones para oxigenar la sangre. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta su pulso cardiaco se encuentre cerca del número más alto en su zona se entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento deberá incluir las tres partes siguientes:

Un precalentamiento, que consiste de 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero. Un precalentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, los latidos del corazón y la circulación de la sangre necesarios para la preparación del ejercicio.

Ejercicios en la zona de entrenamiento, que se realizan entre 20 a 30 minutos provocando el aumento de los latidos del corazón. Nota: Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga altos los latidos del corazón en su entrenamiento por más de 20 minutos.

Un enfriamiento, con 5 a 10 minutos de estiramiento. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y ayudará a prevenir los problemas del post-ejercicio.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

Recuerde que la llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

Inspeccione y apriete regularmente las piezas del entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier parte gastada.

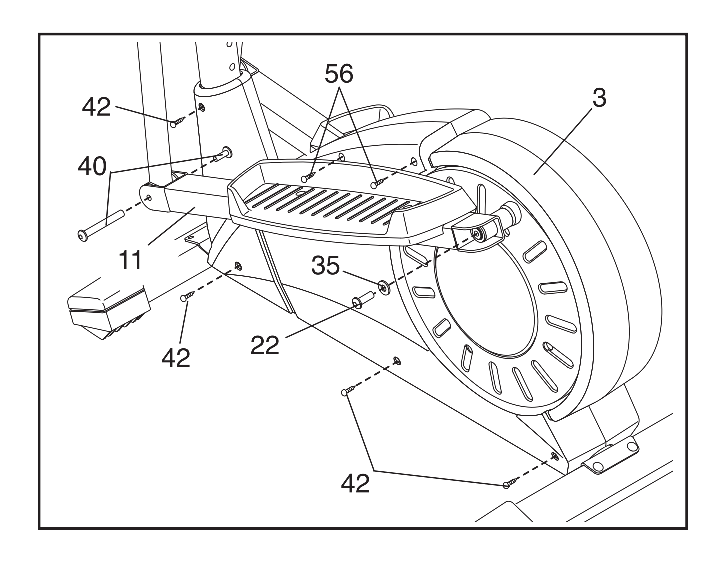
Para limpiar le entrenador elíptico de ejercicio, use un trapo humedo y una cantidad pequeña de jabón suave para platos. **Importante: Mantenga los líquidos alejados de la consola, use solamente una botella de agua con tapón en el porta-botellas, y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol. Cuando guarde el entrenador elíptico, quite las pilas de la consola.**

REEMPLAZO DE LAS PILAS

Si la pantalla de la consola se opaca, las pilas se deben reemplazar; la mayoría de los problemas con la consola son el resultado de pilas bajas. Para reemplazar las pilas, refiérase al paso 5 en la página 6 y quite la consola del montante vertical. A continuación, refiérase al paso 4 en la página 6 e inserte tres pilas dentro de la consola. Vuelva a conectar la consola al montante vertical, teniendo cuidado de no pellizcar los cables.

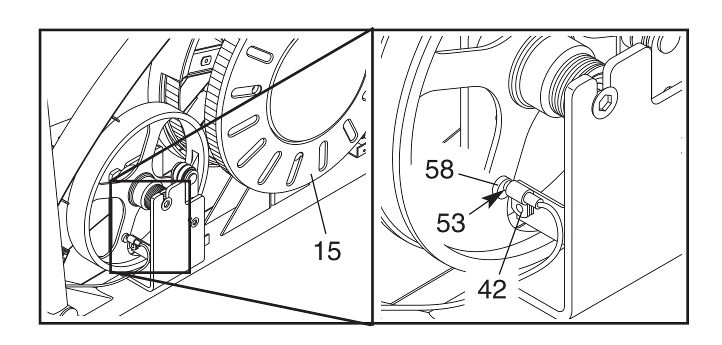
COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra información correcta, el interruptor de lengüeta se debe ajustar. Para ajustar el interruptor de lengüeta, Usted debe sacar el Brazo del Pedal Izquierdo (11) y el Protector Lateral Izquierdo (3).



Saque el Juego de Pernos del Brazo del Pedal (40), el Tornillo con Nylon M10 x 25mm (22), y la Arandela de M10 (35) del Brazo del Pedal Izquierdo (11). Saque el Brazo del Pedal Izquierdo. Luego, saque los dos Tornillos de M4 x 25mm (56) y los cuatro Tornillos de M4 x 16mm (42) del Protector Lateral Izquierdo (3).

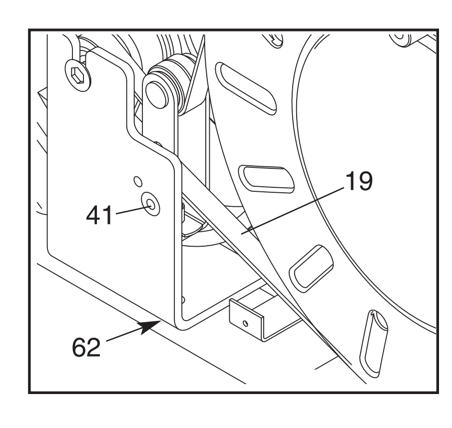
Refiérase al dibujo de abajo y localice el Interruptor de Lengüeta (53). Afloje pero no remueva el Tornillo de M4 x 16mm (42) indicado. Deslice el Interruptor de Lengüeta un poco hacia el Imán (58) o en dirección opuesta del Imán en el volante. Vuelva a apretar el Tornillo. De vuelta al Disco del Pedal (15) izquierdo por un momento. Repita hasta que la consola muestre una retroalimentación correcta. Cuando el Interruptor de Lengüeta esté ajustado en forma correcta, reponga la Protector Lateral Izquierdo (3) y el Brazo del Pedal Izquierdo (11).



COMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si usted puede sentir los pedales resbalándose mientras que usted pedalea, aún cuando la resistencia se ha ajustado al nivel más alto, la Correa de Manejo (19) puede necesitar ser ajustada. Para ajustar la Correa de Ajuste, usted debe quitar ambos protectores laterales. Vea COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA a la izquierda y quite los protectores laterales.

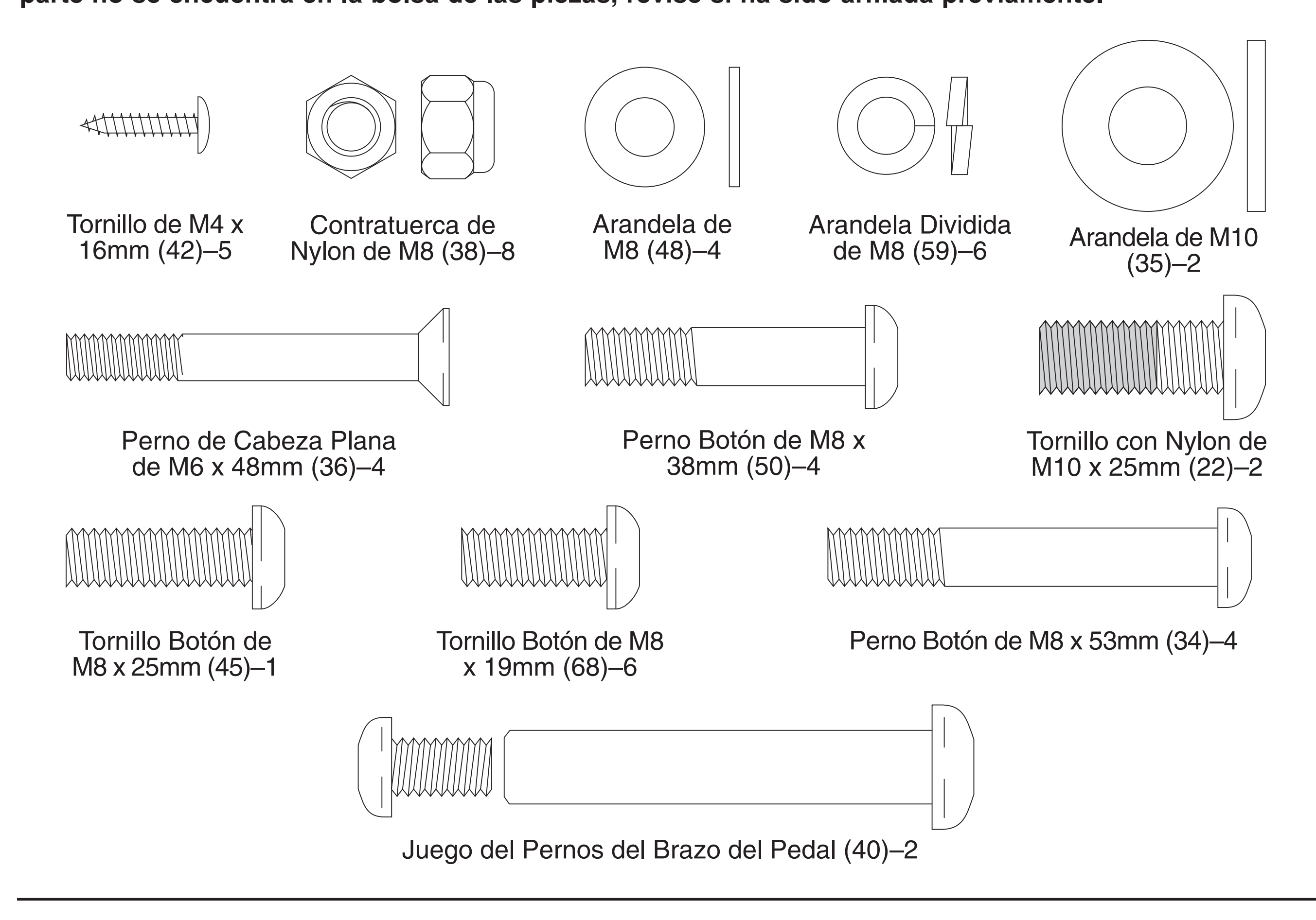
A continuación, afloje el Tornillo de Cabeza Plana de M8 x 22mm (41) y de vuelta al Perno Botón de M10 x 60mm (62) hasta que la Correa de Manejo (19) esté apretada. Una vez que la Correa de Manejo esté apretada, apriete el Tornillo de Cabeza Plana. Vuelva a conectar los protectores laterales.



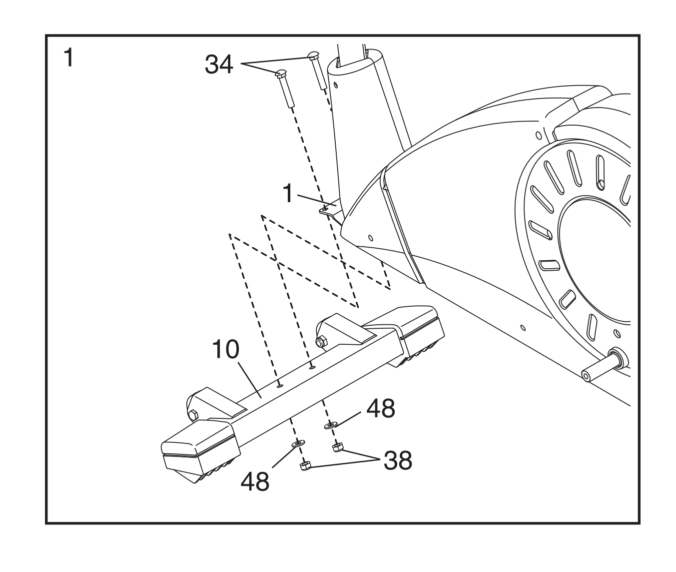
MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas del entrenador elíptico en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. **El montaje requiere dos de las llaves "L" incluidas, un desarmador de estrella , un llave ajustable , y un martillo de hule .**

Este cuadro se provee para ayudarle a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada pieza hace referencia al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en la página 14. El segundo número se refiere a la cantidad que se usa en el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



1. Identifique el Estabilizador Delantero (10), el cual es más angosto que el Estabilizador Tasero (no se muestra aquí). Mientras que otra persona levanta el frente del Marco (1), conecte el Estabilizador Delantero al Marco con dos Pernos Botón de M8 x 53mm (34), dos Arandelas de M8 (48), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (38).



2. Mientras que otra persona levanta el parte de atrás del Marco (1), conecte el Estabilizador Trasero (28) al Marco con dos Pernos Botón de M8 x 53mm (34), dos Arandelas de M8 (48), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (38).

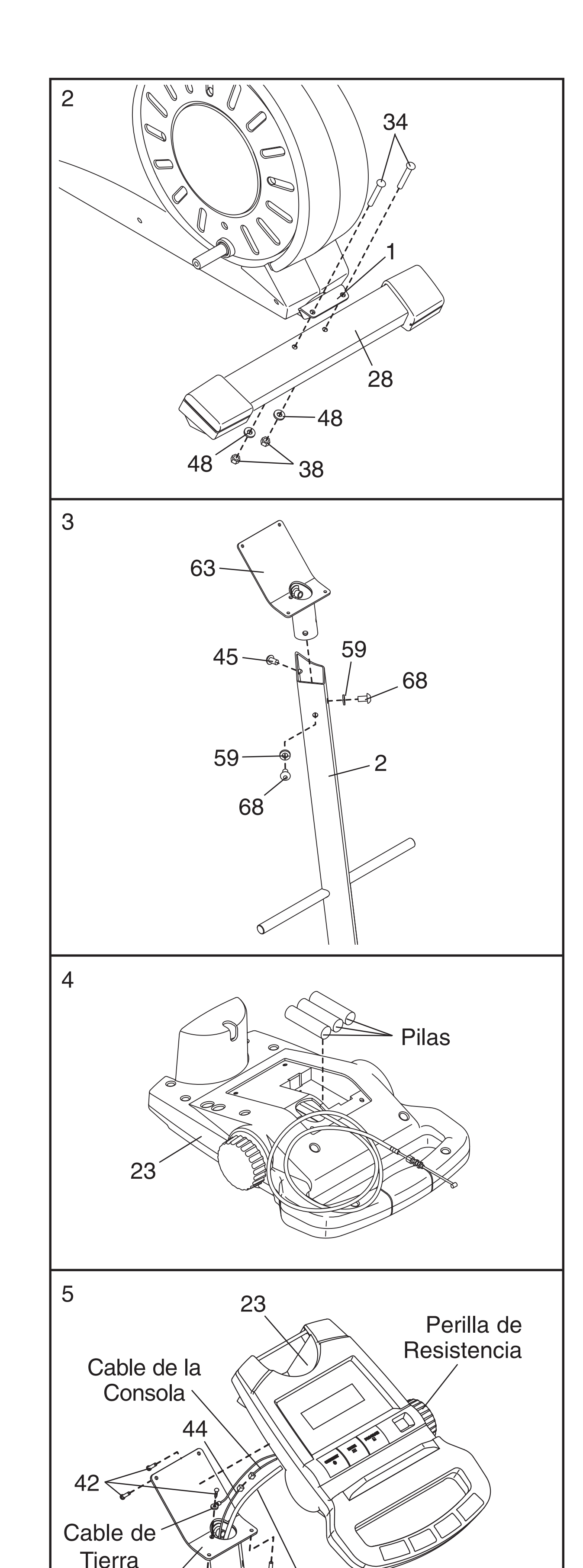
3. Inserte el Sujetador de la Consola (63) dentro del Montante Vertical (2) como se muestra. Conecte el Sujetador de la Consola al Montante Vertical con un Tornillo Botón de M8 x 25mm (45), dos Arandelas Divididas de M8 (59), y dos Tornillos Botón de M8 x 19mm (68).

4. La Consola (23) requiere tres pilas 1,5V (AA); se recomiendan pilas alcalinas. Inserte tres pilas dentro del compartimiento de pilas. **Asegúrese que las pilas estén orientadas como se muestra por el diagrama dentro del compartimiento de pilas.**

5. Pídale a otra persona que sostenga la Consola (23) en la posición que se muestra. Inserte el cable de control abajo por el Montante Vertical (2). Conecte el cable de la consola al Cable Superior (44). Conecte el cable de tierra al Sujetador de la Consola (63) con un Tornillo de M4 x 16mm (42). A continuación, inserte el cable en exceso y otro cable abajo dentro del Montante Vertical.

Conecte la Consola (23) al Sujetador de la Consola (63) con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (42). **Tenga cuidado y evite pellizcar los cables.**

Asegúrese que la perilla de resistencia esté volteada al ajuste más bajo antes de continuar.

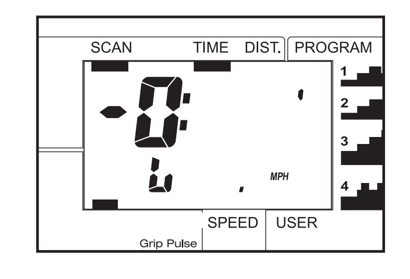


COMO USAR UN PROGRAMA DE PASO

1 **Encienda la consola**.

Vea el paso 1 en la página 10.

2 **Seleccione uno de los cuatro programas de paso.**

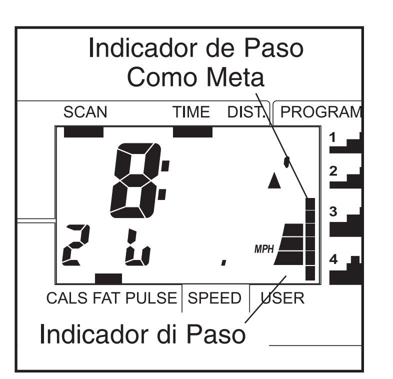


Cada vez que la consola se encienda, la función manual se seleccionará. Para seleccionar un programa de paso, presione el botón de Programa [PROGRAM] repetidamente hasta que el número 1, 2, 3, o 4 aparezcan en la esquina superior derecha de la pantalla.

Los cuatro diagramas en el lado derecho de la consola muestran como el paso como meta cambiará durante los programas. Por ejemplo, el diagrama número 1 muestra que durante el programa 1, el paso como meta aumentará cerca del comienzo del programa, y entonces disminuirá cerca del final.

3 **Comience el programa.**

Para comenzar el programa, comience a pedalear. Cada programa consiste de veinte o treinta, periódos de un minuto. Un paso como meta está programado para cada periodo. Nota: El mismo ajuste del ritmo objetivo puede ser programado por dos o más periodos.



Los ajustes de paso como meta para el programa se mostrarán por el indicador de paso como meta en la pantalla. (El indicador de paso mostrará su paso actual del pedaleo.) Mientras que el indicador de paso como meta cambia en altura durante el programa, ajuste su del pedaleo de tal manera que ambos indicadores estén a la misma altura. Si su paso del pedaleo es más lento que el ajuste de paso como meta actual, una flecha aparecerá al lado de los indicadores de paso para indicarle de aumentar su paso; si su paso es más rápido que el paso como meta, una flecha le indicará de disminuir su paso.

Importante: La intención, de los ajustes de paso como meta para el programa, solo es de proveer una meta. Su paso actual puede ser más lento que los ajustes de paso como meta, especialmente durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.

Durante el programa, ajuste la resistencia de la bicicleta de ejercicio como la desee dando vuelta a la perilla de resistencia.

La pantalla mostrará el tiempo restante en el programa. Si usted continua haciendo ejercicios después que el programa se complete, la pantalla continurará mostrando información del ejercicio.

4 **Siga su progreso con la pantalla.**

Vea el paso 4 en el página 10.

5 **Mida su ritmo cardíaco si lo desea.**

Vea el paso 5 en el página 10.

6 **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente después de algunos minutos.**

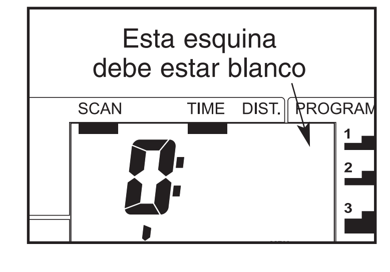
Vea el paso 6 en el página 10.

COMO OPERAR LA CONSOLA

1 **Encienda la consola.**

Para encender la consola, presione el botón de Encender/Reajustar [ON/RESET] o comience a pedalear. Nota: Si hay una hoja de plástica delgada y transparente cubriendo la consola, quítesela.

2 **Seleccione la función manual.**

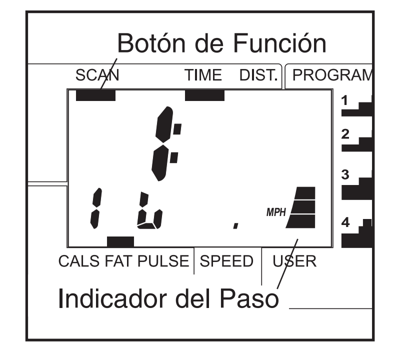


Cada vez que la consola se encienda, la función manual se seleccionará. Si un programa de paso se ha seleccionado, seleccione la función manual presionando el botón de Programa repetidamente hasta que la esquina derecha de la pantalla esté en blanco.

3 **Comiende pedaleando y ajuste la resistencia de la bicicleta de ejercicio.**

Mientras que usted hace ejercicios, ajuste la resistencia de la bicicleta de ejercicio como la desee dándolo vuelta a la perilla de resistencia.

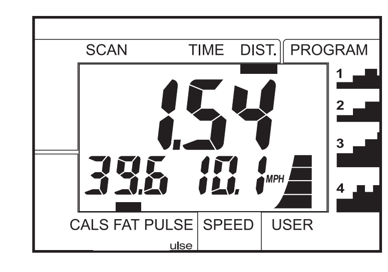
4 **Siga su progreso con la pantalla.**



Cuando la consola se encienda, la función recorrer se seleccionará, como se muestra con la barra de función abajo del palabre "SCAN". Mientras que usted hace ejercicios, la sección superior de la pantalla alternadamente le mostrará el tiempo transcurrido y la distancia que usted ha pedaleado; la sección inferior izquierda de la pantalla le mostrará alternadamente el número de calorías que usted ha quemado y el número de calorías grasa que usted ha quemado; y la sección inferior derecha le mostrará la velocidad de su pedaleo.

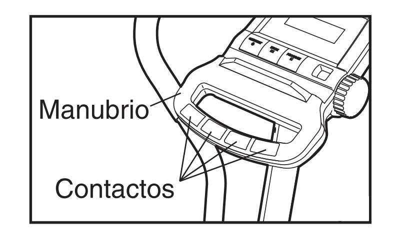
Además, el indicador del paso en el lado derecho de la pantalla le proveerá una representación visual del paso de su pedaleo. Mientras que usted aumenta o disminuye su paso, el indicador aumentará o disminuirá en altura.

Para cancelar la función recorrer, presione el botón de Función [MODE]. La barra de función abajo del palabre "SCAN" aparecerá. La sección superior de la pantalla entonces mostrará solo el tiempo transcurrido, y la sección izquierda inferior de la pantalla mostrará solo el número de calorías que usted ha quemado. Presione el botón de Función otra vez. La sección superior de la pantalla entonces mostrará solo la distancia que se ha pedaleado, y la sección izquierda inferior de la pantalla mostrará solo el número de calorías grasa que usted ha quemado. Para seleccionar la función recorrer otra vez, presione el botón de Función repetidamente hasta que la barra de función aparezca abajo del palabre "SCAN".



Para prender la pantalla, presione el botón de Prender/Reajustar. **Nota: La consola puede mostrar velocidad y distancia en millas o kilómetros. Para cambiar la unidad de medidas, presione el botón de Prender/Reajustar por aproximadamente seis segundos. Cuando se reemplacen las pilas, puede ser necesario volver a seleccionar la unidad deseada de medidas.**

5 **Mida su ritmo cardíaco si lo desea.**



Nota: Si hay ojas delgadas de plástico en los contactos de metal del sensor de pulso, pele el plástico y quítelo.

Para usar el sensor de pulso, sostenga la baranda en al consola, con su palma derecha cubriendo los dos contactos derechos y su palma izquierda cubriendo los dos contactos izquierdos. Evite mover las manos. Cuando su pulso se detecte, el indicador en forma de corazón en la pantallla hará la señal intermitente cada vez que su corazón lata y dos guiones (– –) aparecerán. Después de un momento, su ritmo cardíaco se mostrará. Para la lectura más precisa, continue sosteniendo los mangos por aproximadamente 15 segundos.

6 **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente después de algunos minutos.**

Si los pedales no se mueven y los botones de la consola no se presionan por algunos minutos, **la consola se apagará automáticamente para conservar las pilas.**

6. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical (2) cerca del Marco (1), conecte el Cable Superior (44) al Cable del Interruptor de Lengüeta (53).

   A continuación, conecte el cable de control al Cable Inferior (55) de la siguiente manera:

   - Refiérase al dibujo A. Jale el sujetador de metal en el Cable Inferior (55) hacia arriba, e inserte la punta del cable de control dentro del gancho del cable en el sujetador de metal como se muestra.
   - Refiérase al dibujo B. **Firmemente** jale el cable de control y deslíce lo dentro del sujetador de metal en el Cable Inferior (55) como se muestra.
   - Refiérase al dibujo C. Usando las tenazas, apriete juntando los dientes en el extremo superior del sujetador de metal.

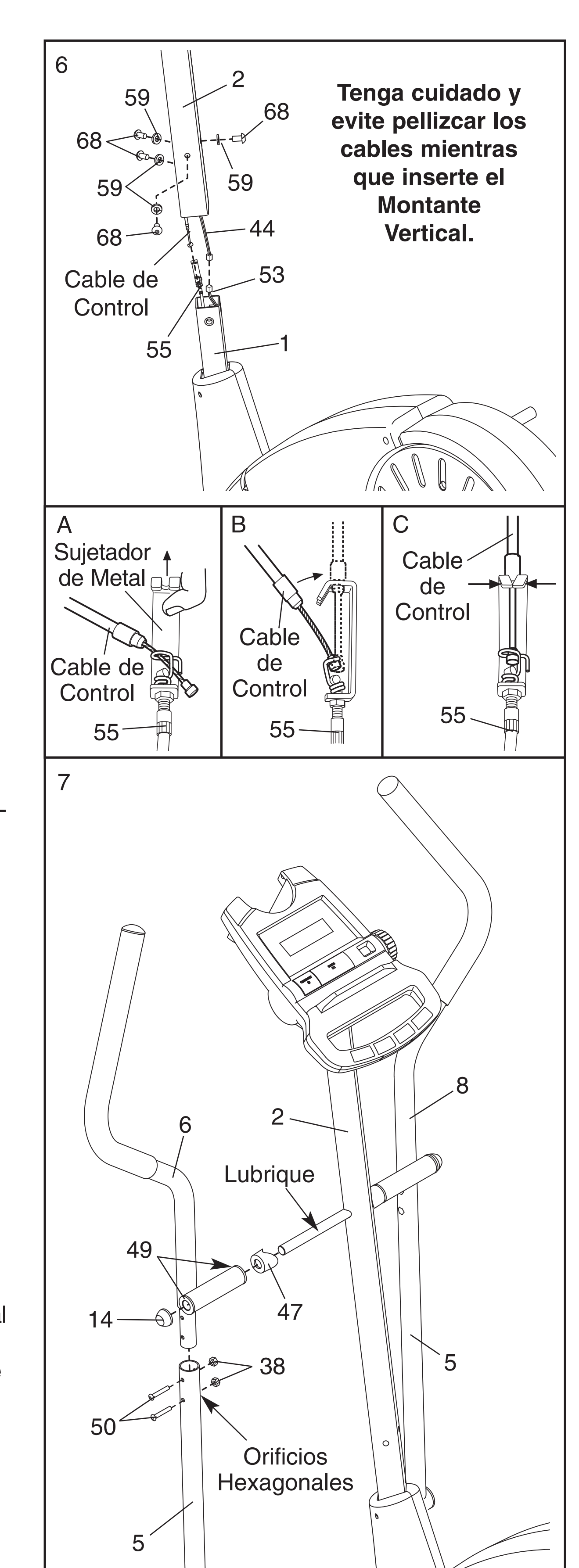
   Empuje el resto de los cables que queden hacia dentro del Marco (1). Deslice el Montante Vertical (2) hacia el Marco. **Tenga cuidado de no apretar cables.** Asegure el Montante Vertical al Marco con cuatro Tornillo Botón de M8 x 19mm (68) y cuatro Arandela Dividida de M8 (59). **No apriete los Pernos Botón todavía.**

7. Identifique la Baranda Izquierda (6), el cual está marcado con una calcomanía. Inserte la Baranda Izquierda dentro de uno de los Brazos de la Baranda (5); **asegúrese que el Brazo de la Baranda esté volteado de tal manera que los orificios hexagonales estén en el lado indicado.** Conecte la Baranda Izquierda al uno de los Brazos de la Baranda con dos Pernos Botón de M8 x 38mm (50) y dos Contratuercas de Nylon de M8 (38). **Asegúrese que las Contratuercas de Nylon estén adentro de los orificios hexagonales. No apriete completamente los Pernos Botón todavía.**

   Aplique una cantidad pequeña de la grasa incluida en los ejes izquierdo en el Montante Vertical (2).

   Asegúrese de que haya dos Foros de Cojinete de la Baranda Pequeños (49) en la Baranda Izquierda (6). Deslice un Espaciador de la Baranda (47) y la Baranda Izquierda hacia el eje izquierdo sobre el Montante Vertical (2) como se muestra. **Asegúrese que el Espaciador de la Baranda este de tal manera que la parte curva esté de frente con el Montante Vertical.** Con un pequeño golpe ponga una Tapa del Eje (14) en el eje.

   Repita este paso para ensamblar la Baranda Derecha (8) y el otro Brazo de la Baranda (5).



8. Identifique el Brazo del Pedal Izquierdo (11). Ponga un Pedal (13) al Brazo del Pedal Izquierdo con dos Pernos de Cabeza Plana M6 x 48mm (36) como se ilustra aquí.

   Conecte el Pedal al Brazo Derecho del Pedal Derecho (que no se muestra) de la misma manera.

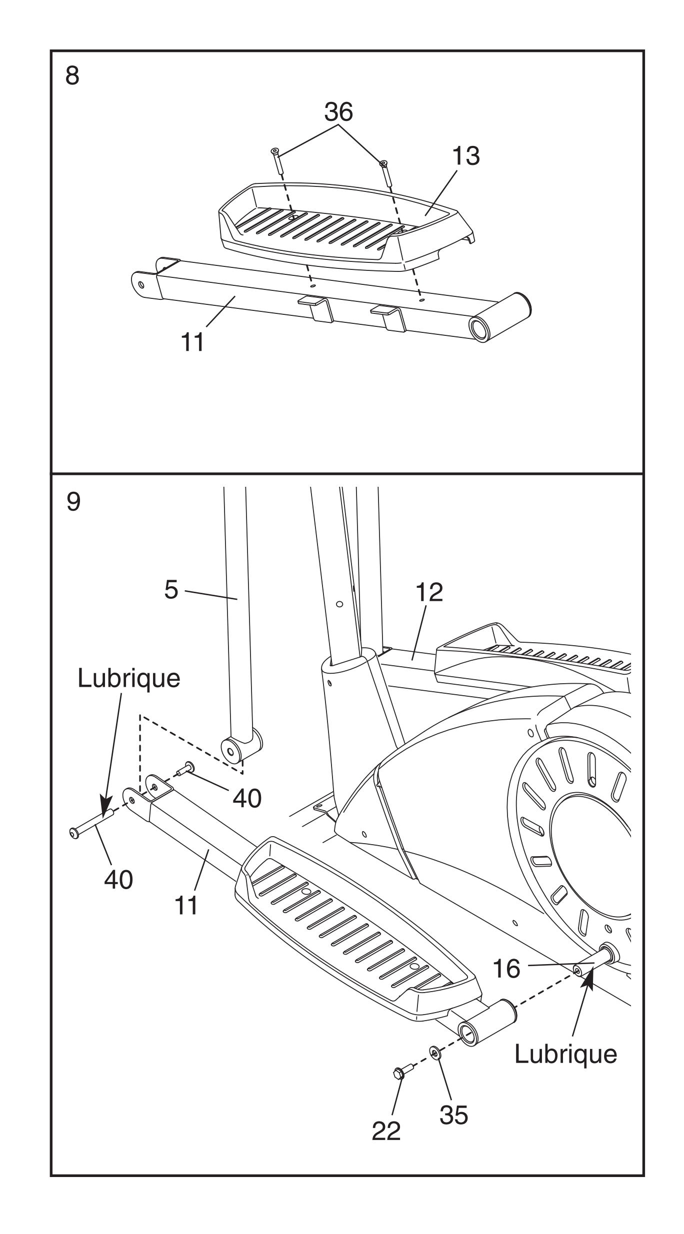
9. Aplique una pequeña cantidad de grasa al eje en la Barra Cruzada de Disco (16) izquierda. Deslice el Brazo del Pedal Izquierdo (11) en el eje. Deslice un Arandela de M10 (35) en el Tornillo con Nylon M10 x 25mm (22), y apriete el Tornillo con Nylon en el eje.

   Luego, sostenga el extremo inferior del Brazo de la Baranda (5) izquierda dentro del sujetador sobre el Brazo del Pedal Izquierdo (11). Aplique grasa al Juego de Pernos del Brazo del Pedal (40). Una el Brazo del Pedal Izquierdo al Brazo de la Baranda izquierda con el Juego de Pernos. **No apriete demasiado el Juego de Pernos; el Brazo de la Baranda debe girar con facilidad.**

   Conecte el Resorte del Pedal Derecho (12) al lado derecho del entrenador elíptico de la misma manera.

   Refiérase al paso 5. Apriete el Perno Botón de M8 x 19mm (68) dentro del Montante Vertical (2).

   Refiérase al paso 6. Apriete los Pernos Botón de M8 x 38mm (50) en los Brazos de la Baranda (5).

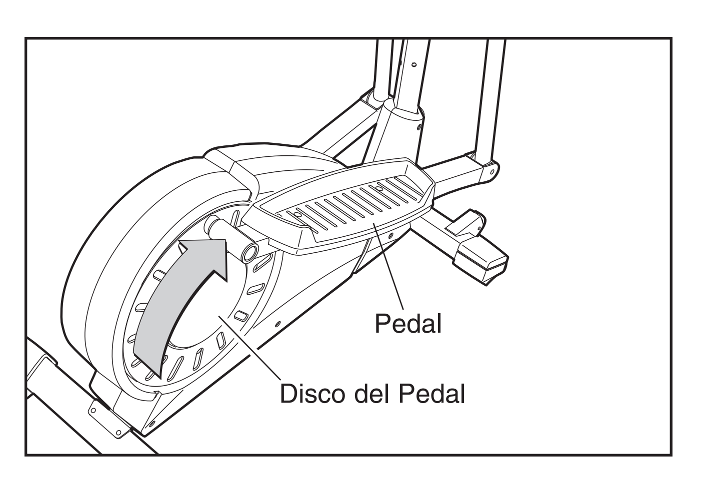


10. **Asegúrese de que todas las piezas del entrenador elíptico estén apretadas apropiadamente.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo el entrenador elíptico.

COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

COMO HACER EJERCICIO EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para montar el entrenador elíptico, firmemente sostenga las barandas y cuidadosamente párese en el pedal que esté en la posición más baja. Enseguida, párese en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que ellos empiecen a moverse en una moción continua. **Nota: Los discos del pedal pueden dar vuelta en cualquier dirección. Se recomienda que mueva los discos del pedal en la dirección que se muestra abajo con la flecha; de cualquier manera, para darle variedad a sus ejercicios, tal vez usted escoja darle vuelta a los discos del pedal en la dirección opuesta.**



Para desmontar el entrenador elíptico, espere hasta que los pedales paren por completo. **Nota: El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán hasta que el volante se detenga.** Cuando los pedales estén estacionarios, bájese del pedal más alto primero. Después, remueva su pie del pedal más bajo.

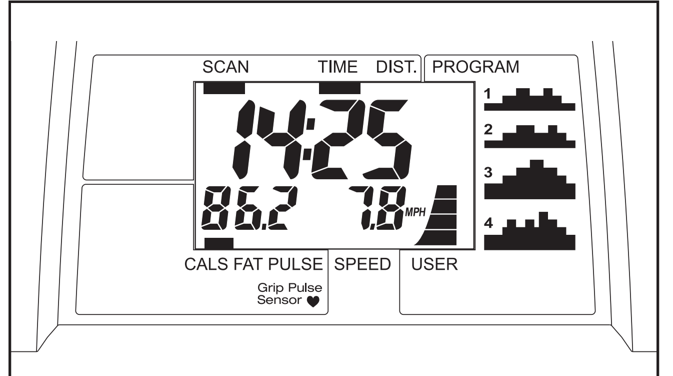
COMO HACER AJUSTE DE LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES

Mientras que usted hace ejercicios, usted puede ajustar la resistencia de los pedales con la perilla de resistencia en la consola. Para aumentar la resistencia del pedaleo, gire la perilla de resistencia en dirección de las agujas del reloj; para disminuir la resistencia, gire la perilla de resistencia en dirección opuesta a las agujas del reloj.



DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA

La consola fácil para usar está diseñada para ayudarle obtener lo máximo de sus entrenamientos. Mientras que usted hace ejercicio, la consola mostrará las siguientes funciones:



Tiempo [TIME]—Esta función muestra el tiempo transcurrido (o el tiempo restante en el programa de paso). Nota: Si usted para de pedalear, el tiempo comernzará a hacer la señal intermitente.

Distancia [DIST.]—Esta función muestra la distancia que usted ha pedaleado.

Caloría [CALS]—Esta función muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado.

Calorías grasa [FAT]—Muestra el número aproximado de calorías grasa que usted ha quemado (vea QUEMAR GRASA en la página 13).

Ritmo cardíaco [PULSE]—Esta función muestra su ritmo cardíaco cuando usted use el sensor de pulso.

Velocidad [SPEED]—Esta función muestra la velocidad de su pedaleo.

Recorrer [SCAN]—Cuando esta función se seleccione, la sección superior de la pantalla mostrará ambos la función velocidad y la función distancia, y la sección izquierda inferior de la pantalla mostrará la función calorías y la función calorías grasa.

La consola ofrece cuatro programas de paso. Cada programa automáticamente le indica a aumentar o disminuir su paso mientras lo guía por un entrenamiento eficaz.